

Birdwatching

Πρακτικός οδηγός για το αιδοίο και την αυτοεξέταση

MALEFICIA

Το «BirdWatching: Πρακτικός Οδηγός για το αιδοίο και την αυτοεξέταση» γράφτηκε και εκδόθηκε από τις *maleficia* στα πλαίσια του «Πανελλαδικού Τριημέρου εκδηλώσεων και συζητήσεων για την αντίσταση στη βιοτεχνολογία της κυριαρχίας» της πολιτικής δικτύωσης *Κοινός Τόπος* που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη το Μάιο του 2009.
Έκτοτε, και ύστερα από τη συμβολή συντροφισσών ο πρακτικός οδηγός άλλαξε και αναπτύχθηκε πολύ και επανεκδόθηκε το Νοέμβριο του 2010 για τους σκοπούς του εργαστηρίου αυτοεξέτασης «Birdwatching» στο πλαίσιο του εγχειρήματος *What Queer Fest?*.
Η παρούσα $3^{η}$ έκδοση επανεκτυπώθηκε ως ένθετο στο περιοδικό *Μιγάδα* (φεμινιστική έκδοση, τεύχος #8, άνοιξη ’14) σε 500 αντίτυπα.

για επικοινωνία: finisterrio@hotmail.com

Αθήνα,

Απρίλιος 2014

Περιεχόμενα

♦ Πρόλογος ♦

Ο πρακτικός οδηγός που έχετε στα χέρια σας περιλαμβάνει κάποιους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα το αιδοίο μας και τις λειτουργίες του έμμηνου κύκλου. Ο οδηγός δεν στοχεύει στη διάγνωση και αρκετές από τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτόν συνιστούν προσωπικές εμπειρίες οι οποίες έχουν πάρει αυτή τη μορφή μέσα από αρκετό διάβασμα και πρακτική. Προσδοκούμε ο οδηγός να προσεγγίσει το αιδοίο χωρίς να αναπαράγει κυρίαρχες ιατρικές αντιλήψεις και ταμπού, και να συμβάλλει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των λειτουργιών του αιδίου. Ωστόσο αυτά τα κάνουμε με φροντίδα, δηλαδή με την αφετηρία ότι η σχέση μας με το αιδοίο είναι πολύπλοκη και μοναδική για καθεμία από εμάς.

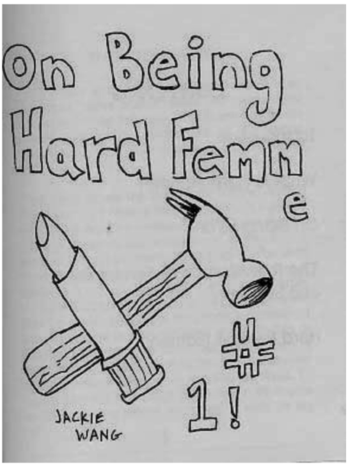
Με τον οδηγό αυτό επιθυμούμε επίσης να περιγράψουμε κάποια εργαλεία ώστε να υποστηρίξουμε DiY πρακτικές (Do It Yourself – κάν' το μόνη σου). Θεωρούμε τη συστηματική αυτομόφωση, αυτοοργάνωση και τη δημιουργία υποστηρικτικών δομών για τις κοινότητές μας κεντρικούς άξονες για την πολιτική που κάνουμε και τα συλλογικά υποκείμενα που γινόμαστε. Το να μαθαίνει κάποιος ή κάποια μόνη της ή/και συλλογικά είναι το πρώτο βήμα αμφισβήτησης των κυρίαρχων αυθεντιών, είτε αυτές λέγονται γυναικολόγος, είτε δήμαρχος... Προσπαθούμε έτσι να κάνουμε μικρά βήματα που μας φέρνουν πιο κοντά στην κοινωνική δύναμη που προκύπτει από τη γνώση για το σώμα μας. Κοινωνική δύναμη που ιστορικά είχαν οι γυναίκες πριν οι άντρες επιστήμονες και το κράτος τις εξοντώσουν κατά το κυνήγι των μαγισσών του 17^{ου} αιώνα και η οποία εμφανίστηκε ξανά στο προσκήνιο των διεκδικήσεων των φεμινιστριών και των λεσβιών τη δεκαετία του '70 που μίλησαν για την αυτοδιάθεση του σώματος. Στα πλαίσια αυτά διάφορες γυναικείες ομάδες, ιδιαίτερα στις ΗΠΑ, ανέπτυξαν οργανωμένες διαδικασίες συλλογικής αυτομόρφωσης για το αιδοίο, την φροντίδα της υγείας και την απόλαυση.

Δεν θεωρούμε λοιπόν ότι αυτά τα πράγματα είναι ξεπερασμένα, πόσο μάλλον λυμένα. Η επιστήμη είναι πια καλά οχυρωμένη, η γνώση αυτή έχει πάψει πια να διακινείται ελεύθερα. Επίσης, ο έλεγχος πάνω στα σώματά μας εξακολουθεί να είναι ένα μεγάλο ζητούμενο, καθώς τα σώματα είτε θα κόβονται και θα ράβονται στα στενά πλαίσια της παραγωγής, ως παραγωγικές και αναπαραγωγικές μηχανές, είτε θα κόβονται και θα ράβονται στις στενές πολιτισμικές κατηγορίες του «κανονικού». Επειδή λοιπόν βαλλόμεθα από παντού, αποφασίσαμε να μεταφέρουμε ό,τι έχουμε σαν εμπειρία και γνώση και σε άλλα άτομα που έχουν μουνί και ελπίζουμε μετά κι εσείς να κάνετε το ίδιο!

♦ Τι περιέχει ο οδηγός Birdwatching ♦

Εάν ξεφυλλίσετε τις σελίδες του οδηγού αυτού, θα βρείτε απλούς και πρακτικούς τρόπους που βοηθούν να μάθουμε πώς είναι η ανατομία του μουνιού μας (καλά, όλα τα μουνιά είναι διαφορετικά!), πώς να δούμε όλα αυτά τα μέρη του μουνιού μας που βλέπουν οι γυναικολόγοι όταν μας κάνουν διαγνώσεις, ενώ εμείς δεν τα βλέπουμε, αλλά και πώς είναι ο κύκλος μας και πώς να καταλαβαίνουμε μόνες μας σε τι φάση βρίσκεται (καλά, και όλοι οι κύκλοι είναι διαφορετικοί!). Το να αρχίσουμε να ψαχουλεύουμε το αιδοίο μας, να το παρατηρούμε και να εξοικειωνόμαστε με τους διάφορους τρόπους αυτοεξέτασης/αυτοπαρατήρησης είναι μια συναρπαστική και ιδιαιτέρως αποκαλυπτική εμπειρία!

Το πώς θα καταλάβουμε αν το αιδοίο μας είναι υγιές είναι κάτι που ίσως ξέρουμε εμπειρικά, αφού σίγουρα δεν μας το δίδαξαν στο σχολείο. Εδώ προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε πολύ απλές και καθημερινές ενδείξεις που αν τις παρατηρήσουμε προσεκτικά μπορούν να μας δώσουν πληροφορίες για την κατάσταση του αιδοίου μας: παρατήρηση των τοιχίων του μουνιού, του τραχήλου, των υγρών του και της θερμοκρασίας του σώματος.



♦ Ανατομία ενός μουνιού ♦

Ύστερα από τις πολλαπλές προσπάθειες της επιστημονικής κοινότητας να περιγράψει την ανατομία του αιδοίου[1], το 1975 οι γυναίκες της FFWHC[2] (Ομοσπονδίας Φεμινιστικών Κέντρων Γυναικείας Υγείας) στις ΗΠΑ έφτασαν στο συμπέρασμα ότι το αιδοίο αποτελείται από 18 μέρη (ω, ναι!). Για εμάς η περιγραφή αυτών των γυναικών βρίσκεται πολύ κοντά στην ανατομία του μουνιού μας και γι'αυτό την υιοθετούμε σαν μια καλή περιγραφή των μερών του.



---

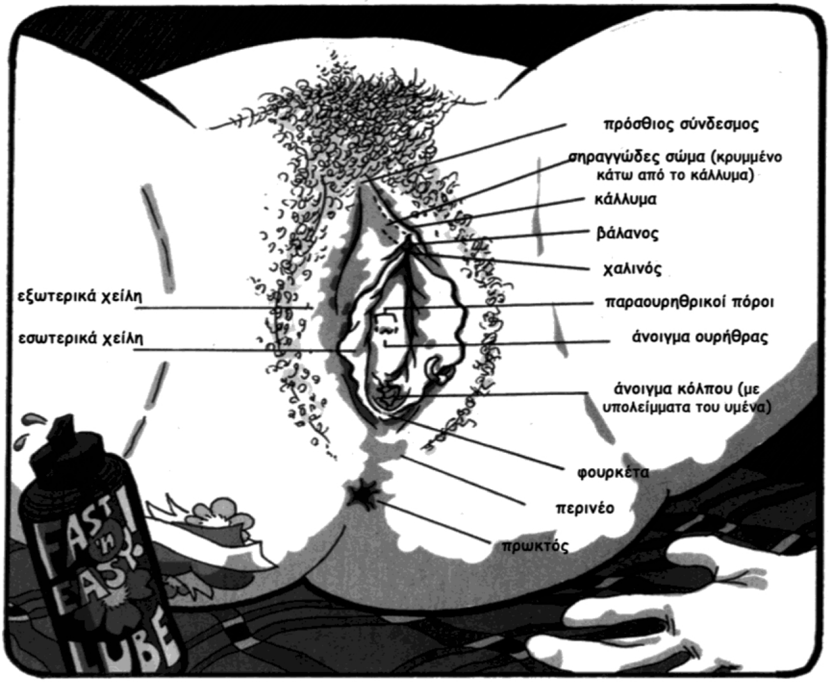
[1] Στα σκέτσα ανατόμων κατά τη Βικτωριανή εποχή (1830-1900) η κλειτορίδα απουσιάζει ή είναι απλώς μέρος του ουρικού και αναπαραγωγικού συστήματος. Μερικές δεκαετίες αργότερα το -αν και ομοφοβικό- προοδευτικό για τότε (1950) ερευνητικό πρότζεκτ του Alfred Kinsley έφερε την κλειτορίδα στο προσκήνιο σαν βασικό εργαλείο για το γυναικείο οργασμό. Στα ίδια περίπου πεδία κινήθηκαν και οι Masters and Johnson το '60, οι οποίοι όμως δέχτηκαν μόνο τον κλειτοριδικό αυνανισμό σαν τον «κανονικό» οργασμό. Μετά, το 1980, οι Whipple, Ladas και Perry «ανακάλυψαν» το G-spot (ντάξει το '50 την είχε παρατηρήσει την κλειτορίδα ο Grafenberg, αλλά δεν την είχε βάλει στα διαγράμματά του).

[2] Federation of Feminist Women's Health Centers, *A New View of a Woman's Body: An Illustrated Guide*, Feminist Health Press, 1991.

Τα δεκαοχτώ μέρη του μουνιού
(μην τρομάξετε! Απλά ψάξτε!):

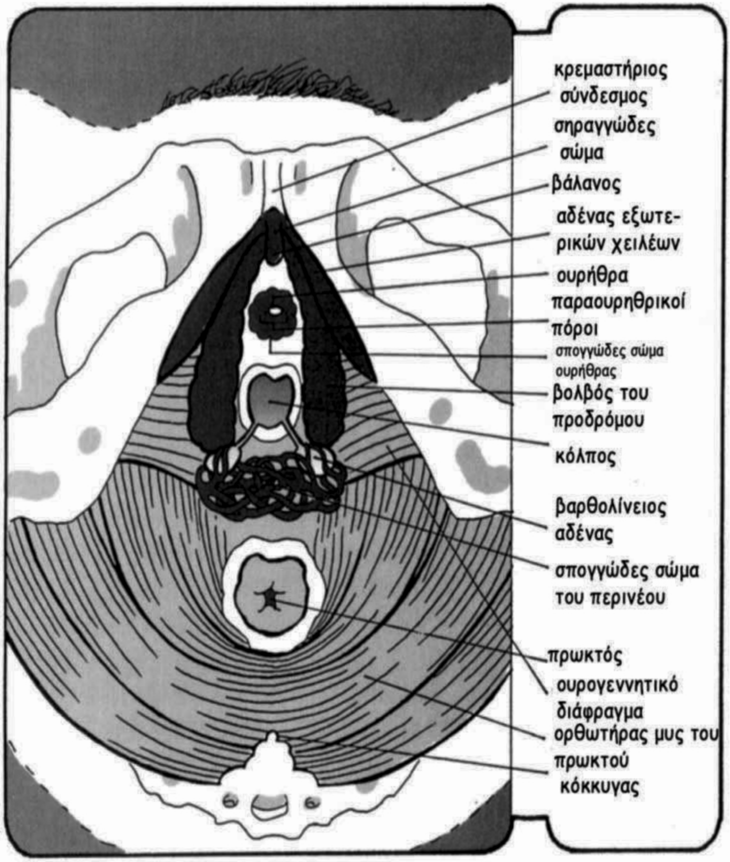
1. ο πρόσθιος σύνδεσμος, το σημείο όπου τα εξωτερικά χείλη ενώνονται με τη βάση του εφηβαίου, διαγράφοντας το πάνω μέρος της ορατής κλειτορίδας.
2. η βάλανος.
3. τα εσωτερικά χείλη ή labia minora.
4. το κάλυμμα (σκουφάκι!).
5. ο χαλινός, το σημείο όπου συναντιούνται οι εξωτερικές άκρες των εσωτερικών χειλιών ακριβώς κάτω από τη βάλανο.
6. η «φουρκέτα», η μεμβράνη πάνω από το σημείο όπου οι κατώτερες άκρες των εσωτερικών χειλιών συναντιούνται κάτω από το άνοιγμα του κόλπου, διαγράφοντας το κάτω μέρος της ορατής κλειτορίδας (μάλιστα!).
7. ο υμένας ή τα υπολείμματά του, τα οποία φαίνονται λίγο πιο μέσα από το άνοιγμα του κόλπου (αυτός που λέμε παρθενικός - Αίσχος!).
8. το σηραγγώδες σώμα, το οποίο ενώνει τη βάλανο με τους αδένες των εξωτερικών χειλιών. Εάν το πιάσετε με δύο δάχτυλα και κάνετε κινήσεις πάνω κάτω θα ανακαλύψετε πως αυτό θα σας ερεθίσει.
9. οι αδένες (στυτικοί ιστοί) των εξωτερικών χειλιών, που έχουν σχήμα «Λ».
10. οι *βολβοί του προδρόμου*, δύο μεγάλα σώματα αδένων (στυτικοί ιστοί) που βρίσκονται στην περιοχή που περικλείουν τα εξωτερικά χείλη (ιδανικοί για χάιδεμα).
11. το σπογγώδες σώμα της ουρήθρας: στυτικός ιστός που περιβάλλει την ουρήθρα.
12. ο γυναικείος προστάτης, δηλαδή οι αδένες γύρω από την ουρήθρα (το μέρος αυτό, μαζί με το 11 εμπλέκεται στη διαδικασία της εκσπερμάτωσης του αιδοίου-γνωστή και ως «γυναικεία εκσπερμάτωση»).
13. οι βαρθολίνειοι αδένες (του Bartholin), γύρω από το άνοιγμα του κόλπου, οι οποίοι παράγουν λίγα υγρά έξω από τον κόλπο.
14. το σπογγώδες σώμα του περινέου, ένα δίκτυο από αιμοφόρα αγγεία που βρίσκεται κάτω από το περίνεο.
15. οι μύες του κόλπου ή οι μύες του «πατώματος» της λεκάνης, οι οποίοι είναι 5 και όλοι συμμετέχουν στον οργασμό.

16. ο κρεμαστήριος σύνδεσμος κι ο στρογγυλός σύνδεσμος.
17. τα νεύρα και ιδιαίτερα το νεύρο του υπογαστρίου που «κουβαλά μηνύματα» από τη μήτρα προς τα υπόλοιπα μέρη του αιδοίου.
18. τα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία κουβαλούν αυξημένη δόση αίματος στη λεκάνη όταν ερεθιζόμαστε.



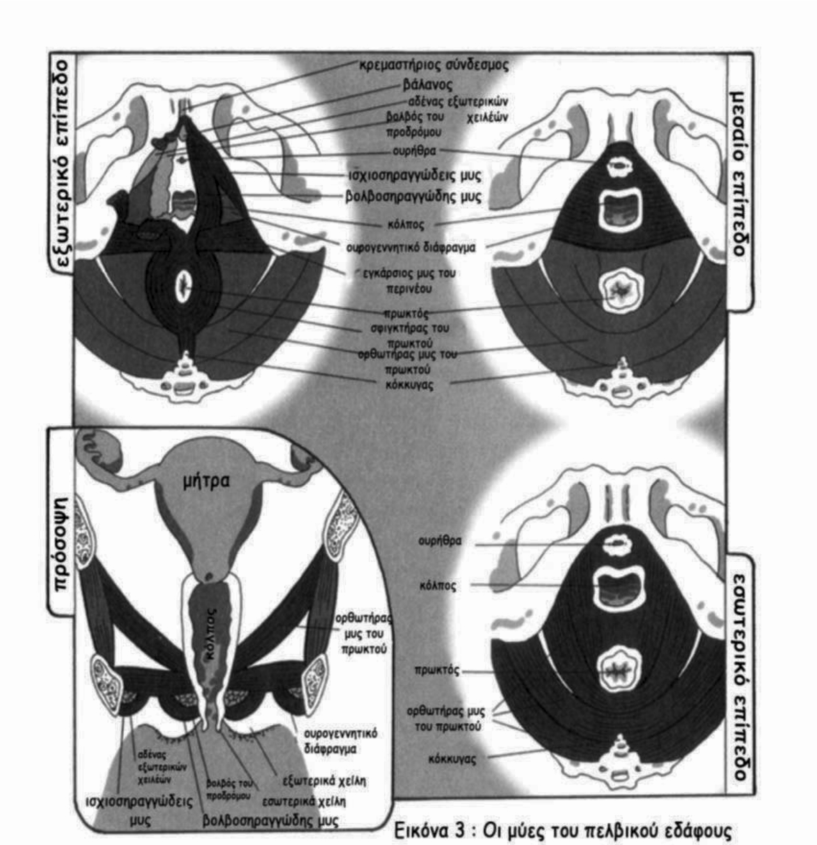
Εικόνα 1: Τα ορατά μέρη της κλειτορίδας

Η εικόνα 1 δείχνει τα ορατά μέρη του αιδοίου και κάποια που δεν είναι εύκολα ορατά.Με λίγη παρατηρητικότητα και εξάσκηση μπορείτε να τα αισθανθείτε.



Εικόνα 2: τα κρυμμένα μέρη της κλειτορίδας

Η εικόνα 2 δείχνει τα μη ορατά μέρη του αιδοίου, πολλά από τα οποία συμμετέχουν στον οργασμό.



Εικόνα 3 : Οι μύες του πελβικού εδάφους

Η εικόνα 3 δείχνει όλους τους μυς της περιοχής που συμμετέχουν στον οργασμό (πραγματικό εργοστάσιο!).

Για να βρούμε και τα 18 αυτά μέρη θα πρέπει όχι μόνο να ψαχουλέψουμε, αλλά και να δώσουμε απόλαυση στην εαυτή μας, καθώς περιλαμβάνονται και οι μύες που συμμετέχουν στον οργασμό. Η εμπειρία είναι το δίχως άλλο ολοκληρωτική!

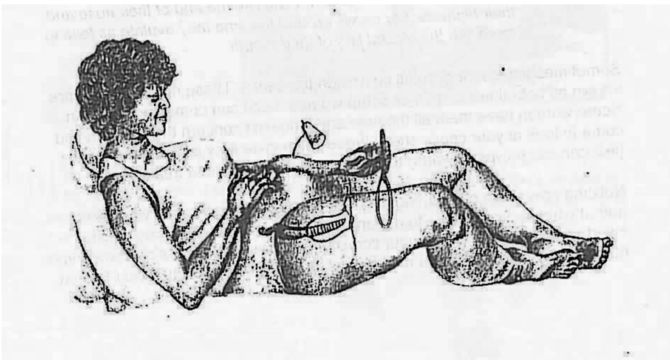
♦ Χρησιμοποιώντας το κολποσκόπιο ♦

Αφότου λοιπόν έχουμε μάθει μόνες μας ή με παρέα τα διάφορα μέρη του αιδοίου, ήρθε η ώρα να δούμε και τι γίνεται στα ενδότερά του. Για να γίνει αυτό θα χρησιμοποιήσουμε το λεγόμενο κολποσκόπιο, αυτό που χρησιμοποιούν και οι γυναικολόγοι όταν μας εξετάζουν. Το κολποσκόπιο είναι εύκολο στη χρήση και αποτελεί ένα πολύ καλό εργαλείο για να γνωρίσουμε καλύτερα το μουνί μας. Με την κολποσκόπηση μπορούμε να δούμε το εσωτερικό του κόλπου στο βάθος του οποίου βρίσκεται ο τράχηλος, δηλαδή το κατώτερο μέρος στην είσοδο της μήτρας. Παρακάτω περιγράφουμε με λεπτομέρεια πώς εμείς, και άλλες γυναίκες, χρησιμοποιήσαμε το κολποσκόπιο:

1. Διαλέγουμε ένα χώρο στον οποίο να νιώθουμε άνετα και οικεία.

2. Χρειάζεται να έχουμε δίπλα μας έναν καθρέφτη, ένα μικρό φακό, το κολποσκόπιο και λίγο λάδι ή λιπαντικό (όχι βαζελίνη).

3. Καθόμαστε σε ένα κρεβάτι ή καναπέ με τρόπο τέτοιο ώστε η λεκάνη να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με τα πόδια. Καλό θα ήταν να επιλέξουμε ένα μέρος που να μας επιτρέπει να ακουμπήσουμε το πάνω μέρος της πλάτης στον τοίχο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μαξιλάρι για να είμαστε πιο άνετα.



Εικόνα 4: Η πιο ξεκούραστη θέση για την αυτοεξέταση

4. Προτού τοποθετήσουμε το κολποσκόπιο, χαλαρώνουμε, ιδιαίτερα τους κοιλιακούς μυς. Έχουμε όλο το χρόνο δικό μας…

5. Παρατηρούμε το κολποσκόπιο για να εξοικειωθούμε με τον τρόπο λειτουργίας του: ανοιγοκλείνουμε τις χειρολαβές, βιδώνουμε και ξεβιδώνουμε την ασφάλεια (ροζ παξιμάδι) ώστε να βεβαιωθούμε ότι το κολποσκόπιο ανοίγει σταδιακά στη διάμετρο που επιθυμούμε και στη συνέχεια σταθεροποιείται στο συγκεκριμένο σημείο.

6. Καθόμαστε στο σημείο που έχουμε επιλέξει, λυγίζουμε τα γόνατα και γέρνουμε την πλάτη μας προς τα πίσω.

7. Αλείφουμε με ελαιόλαδο ή λιπαντικό (όχι βαζελίνη) τις εξωτερικές επιφάνειες του κολποσκόπιου.

8. Βάζουμε σιγά σιγά το στόμιο του κολποσκόπιου μέσα στον κόλπο μέχρι το σημείο που αισθανόμαστε βολικά, με τις χειρολαβές να κοιτούν προς τα πάνω για να μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερο έλεγχο της θέσης του με τα χέρια μας.

9. Αρχίζουμε σταδιακά και μαλακά να βιδώνουμε την ασφάλεια μέχρι να νιώσουμε ότι οι επιφάνειες του κολποσκόπιου έχουν ανοίξει καλά. Όταν το κολποσκόπιο έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορούμε να αφήσουμε εντελώς τις χειρολαβές προκειμένου να πάρουμε στα χέρια μας τον καθρέφτη και το φακό. Εάν νιώθουμε ότι γλιστράει προς τα έξω, τότε κρατάμε με το ένα χέρι τη χειρολαβή ώστε να μείνει στη θέση του καθόλη τη διάρκεια της αυτοεξέτασης. Όσο πιο χαλαροί είναι οι μύες μας τόσο πιο σταθερό θα νιώθουμε το κολποσκόπιο. Σε γενικές γραμμές δεν βιαζόμαστε να ανοίξουμε τις χειρολαβές, θα ανοίγουν σταδιακά καθώς χαλαρώνουμε. Εμάς μας βοήθησαν πολύ οι αναπνοές.

10. Κρατάμε τον καθρέφτη ανάμεσα στα πόδια μας και στο άλλο χέρι έχουμε το φακό.

11. Με το φακό φωτίζουμε την επιφάνεια του καθρέφτη με τρόπο τέτοιο ώστε το φως του να ανακλάται στο εσωτερικό του κόλπου. Έτσι θα φωτίζονται οι εσωτερικές επιφάνειες του κόλπου.

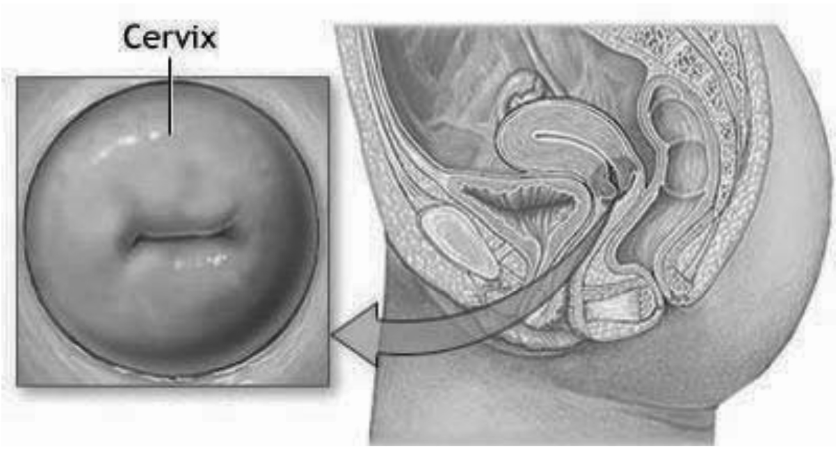
12. Κοιτώντας στο βάθος του κόλπου μας, βλέπουμε τον τράχηλο. Εάν δεν μπορούμε να τον δούμε, τότε κουνάμε ελαφρά το κολποσκόπιο ή σφίγγουμε και χαλαρώνουμε τους κοιλιακούς μας μυς ή παίζουμε λίγο με τον φακό ώστε να πέσει φως πάνω στον τράχηλο. Εάν και πάλι δεν τον βλέπουμε, τότε ξεβιδώνουμε απαλά την ασφάλεια του κολποσκόπιου και με μαλακές κινήσεις το βγάζουμε από τον κόλπο. Βάζουμε στον κόλπο το δάχτυλό μας και δοκιμάζουμε να ακουμπήσουμε τον τράχηλο (το σχήμα του είναι στρογγυλό, απαλό -και ίσως σκληρό- με ένα μικρό άνοιγμα που ονομάζεται τραχηλικό άνοιγμα), ώστε την επόμενη φορά που θα ξαναβάλουμε το κολποσκόπιο να γνωρίζουμε σε ποιο σημείο θα τον βρούμε. Εάν και πάλι δεν μπορέσουμε να βρούμε τον τράχηλο, τότε δοκιμάζουμε να βάλουμε το κολποσκόπιο με τις χειρολαβές να κοιτούν προς τα κάτω. Έτσι σίγουρα θα μπορέσουμε να δούμε καλύτερα στο εσωτερικό του κόλπου αφού τα κολποσκόπια είναι φτιαγμένα για να χρησιμοποιούνται από τους γυναικολόγους (με τις χειρολαβές προς τα κάτω). Η πρώτη φορά που θα προσπαθήσουμε να δούμε τον τράχηλό μας είναι και η πιο δύσκολη, γι’ αυτό αν δεν τα καταφέρουμε αμέσως ξαναδοκιμάζουμε αργότερα.

13. Εάν στρίψουμε τον καθρέφτη και το φακό λίγο πλάγια, μπορούμε να δούμε τα τοιχώματα του κόλπου.

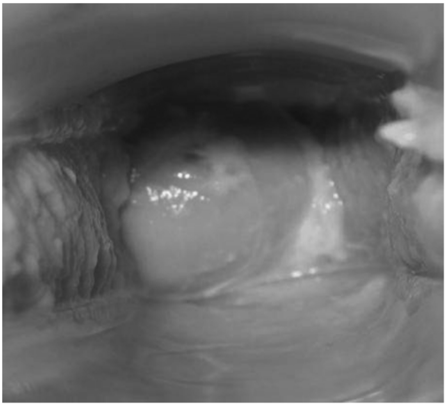
14. Ας έχουμε στο νου μας ότι εάν παραμείνουμε αρκετή ώρα με το κολποσκόπιο στο μουνί μας χαζεύοντας το εσωτερικό του, ο κόλπος και ο τράχηλος σιγά σιγά στεγνώνουν και ίσως νιώσουμε ενόχληση βγάζοντάς το. Καλό θα ήταν λοιπόν, ειδικά την πρώτη φορά, να μην αφήσουμε το κολποσκόπιο ανοιχτό πάνω από 15-20 λεπτά και να έχουμε αλείψει καλά τις εξωτερικές επιφάνειες του κολποσκόπιου με ελαιόλαδο ή λυπαντικό για να το βοηθήσουμε να γλιστρήσει πιο εύκολα.

♦ Ο τράχηλος μέσα από το κολποσκόπιο ♦

Οι παρακάτω φωτογραφίες δείχνουν ποιο ακριβώς σημείο του σώματος είναι αυτό που βλέπουμε μέσα από το κολποσκόπιο, αλλά και πώς μοιάζει ένας τράχηλος με τα διαφορετικά υγρά του. Τα υγρά που θα δούμε καθώς και το άνοιγμα του τραχήλου είναι ενδεικτικά της φάσης του κύκλου που βρισκόμαστε την ημέρα που κάνουμε την αυτοεξέταση.



Εικόνα 5: Θέση του τραχήλου μέσα στον κόλπο

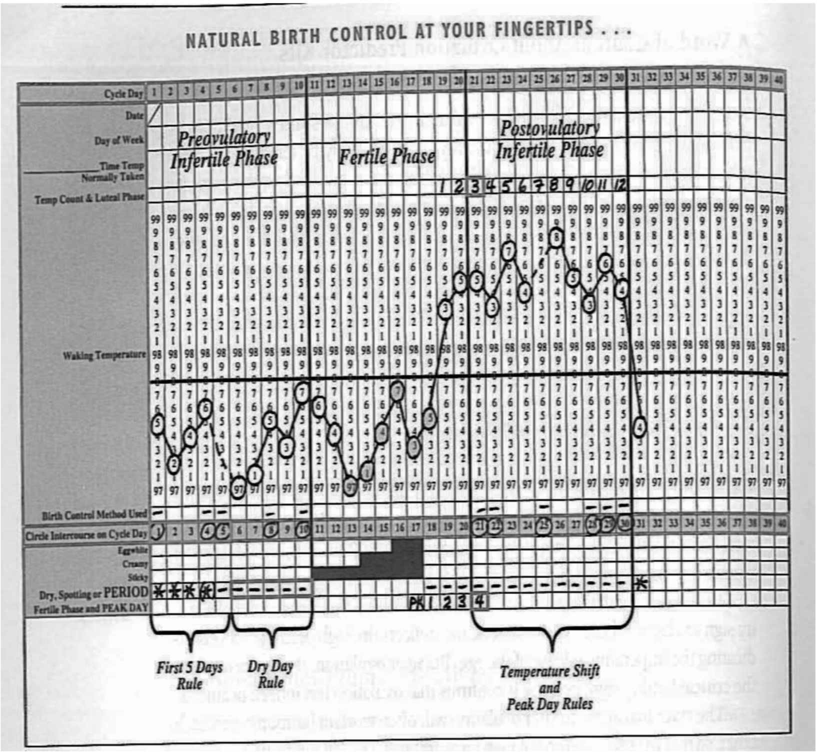




Εικόνα 6 και 7: Διαφορετικοί τράχηλοι

♦ Ο έμμηνος κύκλος και οι φάσεις του ♦

Ο κύκλος μας μπορεί να χωριστεί χοντρικά σε 3 φάσεις: πριν την ωορρηξία, κοντά στην ωορρηξία, λίγο μετά την ωορρηξία. Κάθε φάση διαφέρει από την άλλη γενικά σε τρία σημεία: τη θέση του τραχήλου, τα υγρά του τραχήλου και τη θερμοκρασία του σώματος. Αυτά όλα αλλάζουν κατά τη διάρκεια του κύκλου.



Ο πίνακας δείχνει τις 3 φάσεις του κύκλου στη διάρκεια 30 ημερών (χωρισμένες από την πιο έντονη μαύρη κάθετη γραμμή πάνω στον πίνακα). Οι κύκλοι δείχνουν την καθημερινή θερμοκρασία του σώματος και στο κάτω μέρος του πίνακα είναι

σημειωμένοι οι τύποι των τραχηλικών υγρών που έχει παρατηρήσει το άτομο που κάνει την παρατήρηση.

Για να αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε αυτές τις τρεις φάσεις θα χρειαστεί να παρατηρήσουμε και να κρατήσουμε σημείωση για τουλάχιστον 3-4 κύκλους, οπότε μην αγχώνεστε αν δεν καταλαβαίνετε τις διαφορές από την πρώτη φορά. Κάθε σώμα έχει διαφορετικές συνήθειες και χρόνους, οπότε μόνο με την παρατήρηση και την εξοικείωση καταλαβαίνουμε τι ακριβώς συμβαίνει στο δικό μας αιδοίο, το οποίο σίγουρα διαφέρει από άλλα. Δεδομένου ότι ο οδηγός δεν έχει σκοπό να επικεντρωθεί σε ζητήματα γονιμότητας, αλλά εστιάζει στην εξοικείωση και γνώση των μηνιαίων διαδικασιών του αιδοίου μας, οι περιγραφές είναι γενικές και πρακτικές.

Μύθοι για τον έμμηνο κύκλο

Θέλουμε να ξεκινήσουμε μιλώντας για την υστερία γύρω από τον έμμηνο κύκλο, η οποία έχει δημιουργηθεί σήμερα με ευθύνη της επιστημονικής κοινότητας, περιορίζοντας με όλο και ταχύτερους και εντατικούς ρυθμούς το εύρος της έννοιας του «υγιούς» και αμβλύνοντας εκείνο του «μη υγιούς», με τρόπο τέτοιο που το υγιές στις μέρες μας να είναι δυσεύρετο. Κανονικοποιώντας και συστηματοποιώντας με ακρίβεια τους χρόνους, τα διαστήματα και τις «μετρήσιμες μεταβλητές» των σωμάτων, τα περισσότερα βγαίνουν «εκτός προγραμματισμού» και συνεπώς εμπίπτουν στο «μη υγιές» και άρα σε αυτό που χρήζει θεραπείας-επιδιόρθωσης. Είναι σημαντικό λοιπόν να διαλευκανθούν κάποιες από τις πιο στερεότυπες αντιλήψεις για τον κύκλο πριν αρχίσουμε να τον παρατηρούμε, γιατί όλα τα σώματα είναι διαφορετικά και αυτό είναι που θέλουμε να δείξουμε.

1) *Ο κανονικός κύκλος είναι 28 μέρες.* Η αλήθεια, όμως, είναι ότι ο κύκλος διαφέρει από αιδοίο σε αιδοίο: κυμαίνεται από περίπου 24 έως 36 μέρες.

2) *Η ωορρηξία γίνεται στα μισά του κύκλου (14^{η} μέρα).* Στην πραγματικότητα μπορούμε να έχουμε ωορρηξία από την 8^{η} έως και την 22^{η} μέρα. Αυτό επηρεάζεται πολύ από τη διατροφή, το στρες, τα ταξίδια κ.λπ. Θα πρέπει να παρακολουθήσουμε και να

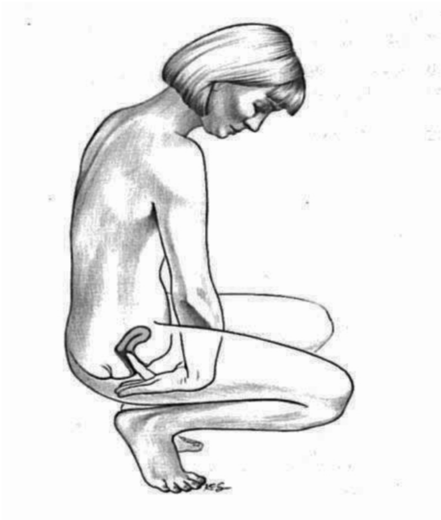
μάθουμε το δικό μας κύκλο για να ξέρουμε ποια είναι η μέρα ωορρηξίας.

3) Η ωορρηξία (και πιο γόνιμη μέρα) είναι αυτή που έχουμε και την υψηλότερη θερμοκρασία. Η αλήθεια είναι ότι μέχρι να ανέβει η θερμοκρασία του σώματος, το αυγό έχει ήδη πέσει. Το κλειδί για να καταλάβουμε εγκαίρως ποια είναι η πιο γόνιμη μέρα είναι παρατηρώντας τα τραχηλικά υγρά˙ η θερμοκρασία απλώς επιβεβαιώνει ότι έχει γίνει ωορρηξία.

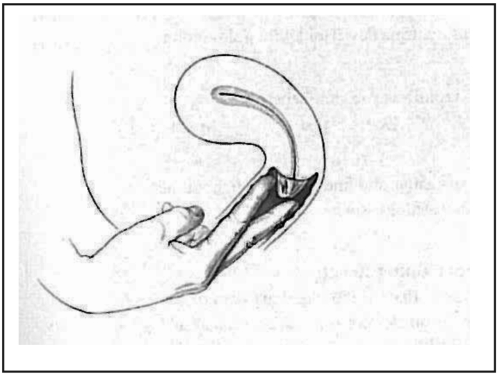
Στη συνέχεια θα μιλήσουμε για τις διάφορες θέσεις και τα υγρά που έχει ο τράχηλος κατά τη διάρκεια του έμμηνου κύκλου και την κυμαινόμενη θερμοκρασία του σώματος.

☙ τραχηλικά υγρά ❧

Ένας τρόπος για να προσδιορίσουμε τη φάση του κύκλου μας είναι η παρατήρηση των τραχηλικών υγρών. Τα υγρά του τραχήλου δεν είναι το ίδιο με εκείνα του κόλπου: τα υγρά του κόλπου εκκρίνονται από τα τοιχώματα και τους αδένες του κόλπου και είναι ενδεικτικά της καύλας, ενώ τα τραχηλικά υγρά εκκρίνονται από την έξοδο της μήτρας και είναι ενδεικτικά του έμμηνου κύκλου. Τα υγρά του τραχήλου κάνουν κύκλο κάθε μήνα, αλλάζοντας πυκνότητα και υφή ανάλογα με το στάδιο του κύκλου. Μπορούμε να τα παρατηρήσουμε χρησιμοποιώντας το κολποσκόπιο με τη διαδικασία που περιγράψαμε παραπάνω. Έτσι τα υγρά ή το αίμα της περιόδου θα φανούν πολύ καθαρά. Με αυτό τον τρόπο όμως ίσως να μην είναι και τόσο εύκολο να τα πιάσουμε για να εξετάσουμε την υφή τους, πράγμα ιδιαίτερα σημαντικό. Οπότε για να μπορέσουμε να τα παρατηρήσουμε πρέπει να κάτσουμε με τα γόνατα λυγισμένα και να βάλουμε δύο δάχτυλα μέσα στον κόλπο μέχρι να αγγίξουμε τον τράχηλο. Έτσι θα μπορέσουμε να... τσιμπήσουμε λίγα υγρά και να τα βγάλουμε έξω για να τα εξετάσουμε. Αυτό δεν χρειάζεται να το κάνουμε καθημερινά, γιατί τα υγρά δεν αλλάζουν κάθε μέρα αλλά περίπου κάθε 2-3 μέρες. Επίσης είναι χρήσιμο να κάνουμε αυτή την εξέταση αν νομίζουμε ότι έχουμε κάποια μόλυνση (φαγούρα ή στεγνότητα).



Εικόνα 8: Καθόμαστε με τα γόνατα λυγισμένα και βάζουμε το 2ο και 3ο δάχτυλο μέσα στον κόλπο μέχρι να αγγίξουμε τον τράχηλο.

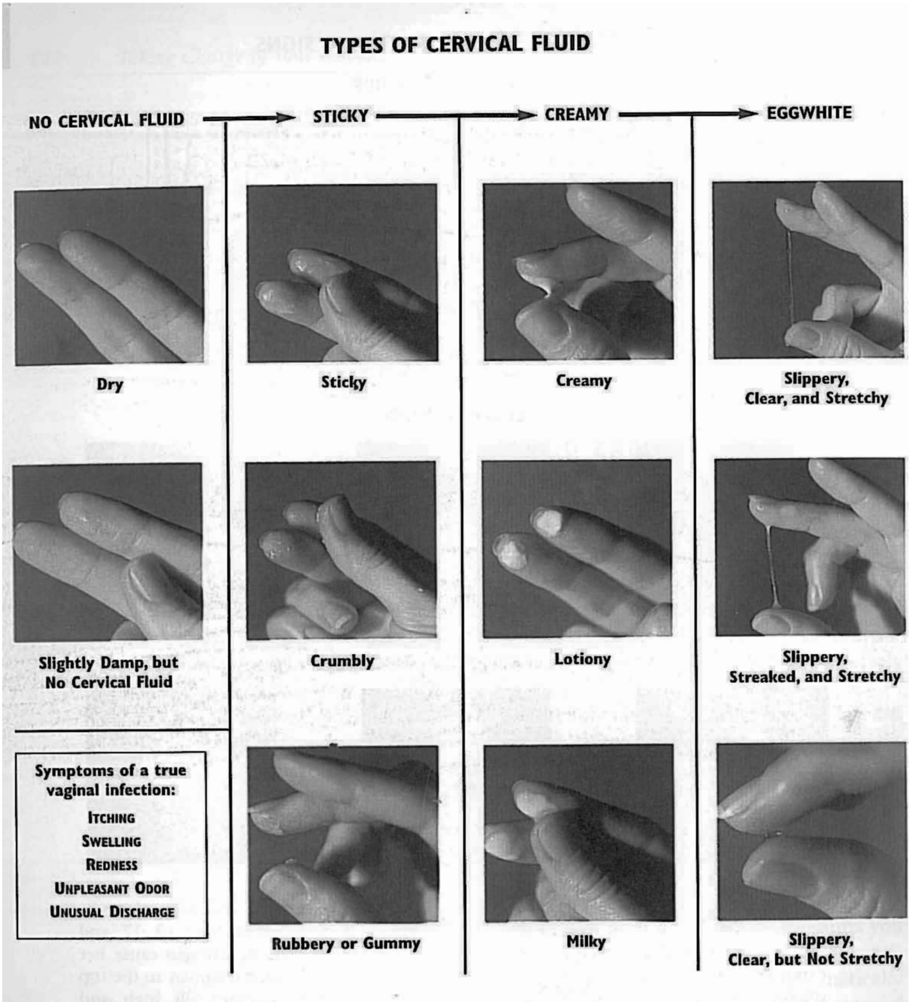


Εικόνα 9: Τσιμπάμε λίγα από τα υγρά που αισθανόμαστε στην είσοδο του τραχήλου και τα βγάζουμε έξω για να τα δούμε στο φως.

Ας δούμε τον κύκλο που επαναλαμβάνουν κάθε μήνα τα τραχηλικά υγρά πιο αναλυτικά:

Μόλις τελειώσει η περίοδος, η είσοδος του τραχήλου μας είναι στεγνή για ένα διάστημα από 2 έως και 5 μέρες, όπως επίσης και το αιδοίο μας. Σταδιακά ο τράχηλος αρχίζει να εκκρίνει κολλώδη ασπρουλά υγρά τα οποία ίσως έχουν κομματάκια και τα οποία σταδιακά γίνονται πιο κρεμώδη και άσπρα (θυμίζουν την υφή της λοσιόν είτε του γάλακτος). Πλησιάζοντας στην ωορρηξία τα υγρά του τραχήλου αρχίζουν να γίνονται πιο ελαστικά/βλεννώδη (βλέπε παρακάτω εικόνες με τους τύπους τραχηλικών υγρών). Περίπου 2 μέρες πριν την ωορρηξία έχουμε τα περισσότερα και πιο βλεννώδη/ελαστικά υγρά (και αυτή είναι και η πιο γόνιμη μέρα). Λέγεται ότι τις μέρες αυτές, με τα πιο ελαστικά και βλενώδη υγρά, έχουμε και τις περισσότερες καύλες, αλλά εμείς καταλαβαίνουμε ότι αυτό είναι λίγο ντετερμινιστικό - προφανώς εξαρτάται και από τις άλλες ορέξεις μας και το αντικείμενο της καύλας! Μετά τη μέρα με τα πολλά τραχηλικά υγρά παρατηρούμε ότι αυτά αρχίζουν σταδιακά να στεγνώνουν: τότε καταλαβαίνουμε ότι έρχεται η ωορρηξία. Αυτή είναι και μια σημαντική διαφορά της παρατήρησης των τραχηλικών υγρών σε σχέση με τη μέτρηση της θερμοκρασίας γιατί σε αντίθεση με τη μέθοδο θερμοκρασίας που μας δείχνει την ωορρηξία αφότου έχει συμβεί, με τα τραχηλικά υγρά το ξέρουμε από πριν. Τα υγρά παραμένουν πολύ λίγα -έως και καθόλου- μέχρι την επόμενη περίοδο.

Όσες από εμάς έχουμε αρκετά σταθερό κύκλο μπορούμε να χρησιμοποιούμε την παρατήρηση των τραχηλικών υγρών ως τρόπο για να ξέρουμε αν το αιδοίο μας έχει κάποια μόλυνση ή μύκητα, αλλά και σε περίπτωση που θέλουμε ή δεν θέλουμε να μείνουμε έγκυες. Όταν έχουμε κάποιο μύκητα ή μόλυνση γενικότερα, τότε επηρεάζονται και τα υγρά μας -υφή και ποσότητα- με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να είμαστε βέβαιες για την ακριβή φάση του κύκλου. Συμπτώματα μόλυνσης είναι η φαγούρα, το πρήξιμο, η κοκκινίλα, η δυσοσμία, γενικότερα ενόχληση στο αιδοίο και ασυνήθιστες εκκρίσεις για το μουνί της καθεμιάς μας. Ας τονιστεί αυτό το τελευταίο σημείο γιατί τα υγρά διαφέρουν από μουνί σε μουνί, όπως και τα διαστήματα των εκκρίσεων των υγρών, όμως συνήθως καθεμιά μας μπορεί να καταλάβει ποια υγρά είναι παράξενα ή συνηθισμένα για την ίδια.



Εικόνα 10: Τύποι τραχηλικών υγρών. Οι μεταφράσεις έχουν ως εξής: “no cervical fluid”=απουσία τραχηλικλών υγρών, στεγνότητα), ”sticky”=κολλώδη, “creamy”=κρεμώδη, “eggwhite”=ελαστική/βλεννώδη.

∽ Θέση του τραχήλου ∾

(*αφορά πιο πολύ όσα άτομα ενδιαφέρονται για τις γόνιμες μέρες)

Για να εντοπίσουμε τις γόνιμες μέρες μπορούμε να παρατηρήσουμε τις αλλαγές της θέσης του τραχήλου μας και το μέγεθος του τραχηλικού ανοίγματος. Βάζουμε στον κόλπο το μεσαίο μας δάχτυλο, όπως φαίνεται στην εικόνα 8, οποιαδήποτε ώρα της μέρας, για να ψηλαφίσουμε σε ποια θέση βρίσκεται ο τράχηλός μας. Καθώς πλησιάζουμε στην ωορρηξία, ο τράχηλός μας ανεβαίνει (απομακρύνεται από το δάχτυλό μας), μαλακώνει και ανοίγει. Μετά την ωορρηξία, όταν τα επίπεδα του οιστρογόνου πέσουν και η προγεστερόνη ανέβει, ο τράχηλος κατεβαίνει χαμηλά στον κόλπο μας και είναι συνήθως πιο σκληρός. Οπότε όταν ο τράχηλος είναι μαλακός, ανοιχτός και ψηλά στον κόπλο έχουμε και τα πιο ελαστικά υγρά, ενώ τις περισσότερες μέρες του κύκλου ο τράχηλος είναι χαμηλά στον κόλπο και αρκετά σκληρός στην υφή.

∽ Θερμοκρασία σώματος ∾

Μια άλλη σημαντική αλλαγή που συμβαίνει στο σώμα μας ανάλογα με τη φάση που βρίσκεται ο κύκλος μας είναι στη θερμοκρασία του σώματός μας. Η θερμοκρασία είναι η πιο δύσκολη κυκλική αλλαγή να παρατηρήσουμε, γιατί είναι μια διαδικασία η οποία έχει διάρκεια, γίνεται καθημερινά και θέλει ιδιαίτερη οργανωτικότητα. Είναι όμως πολύ κατατοπιστική αν μας ενδιαφέρει να μάθουμε τι κύκλο κάνει το σώμα μας, γιατί μας δείχνει τις καθημερινές αλλαγές του κύκλου. Εάν καταλάβουμε καλά το δικό μας ιδιαίτερο κύκλο, τότε θα μπορούμε να ερμηνεύουμε καλύτερα τα διαφορετικά υγρά του κόλπου μας και να καταλαβαίνουμε από αυτά σε ποια φάση του κύκλου βρισκόμαστε ή εάν έχουμε κάποια μόλυνση.

Προτού αρχίσουμε τις μετρήσεις:

1. Θα χρειαστούμε ένα θερμόμετρο. Υπάρχουν δύο επιλογές: το ηλεκτρονικό θερμόμετρο και το θερμόμετρο υδραργύρου βασικής θερμοκρασίας (και τα δύο είναι διαθέσιμα στα φαρμακεία). Πιο εύχρηστο είναι το ηλεκτρονικό γιατί δεν σπάει, χτυπάει όταν

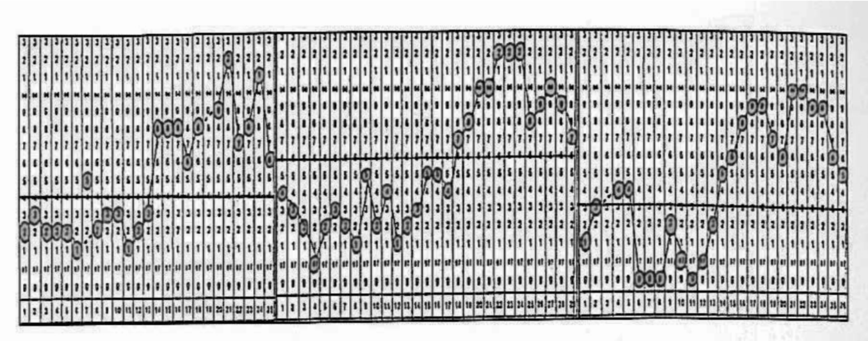
είναι να το βγάλουμε και η ένδειξη μένει στο καντράν αρκετή ώρα ούτως ώστε να προλάβουμε να τη σημειώσουμε. Επειδή όμως μετράει τη θερμοκρασία με μεγάλη ακρίβεια, στην αρχή μπορεί να μπερδευτούμε. Αν δούμε ότι δεν μας βολεύει, μπορούμε να δοκιμάσουμε το κλασικό θερμόμετρο υδραργύρου.

2. Καλό είναι να έχουμε βρει τον τράχηλό μας ψηλαφίζοντάς τον και ιδανικά να τον έχουμε δει κιόλας (όπως περιγράψαμε παραπάνω, με το κολποσκόπιο).

3. Να έχουμε αρκετά αντίγραφα του κενού πίνακα που είναι συρραμμένος στη μέση του οδηγού για να μην μας λείψουν σε περίπτωση που κάνουμε κάποιο λάθος, αλλά και για να έχουμε ένα για κάθε μήνα.

Βασική θερμοκρασία του σώματος

Η *βασική θερμοκρασία* είναι η αυτή που έχει το σώμα μας όταν ξυπνάμε το πρωί προτού κάνουμε το οτιδήποτε. Εάν θέλουμε να μετρήσουμε τη θερμοκρασία του πρέπει να το κάνουμε κάθε μέρα την **ίδια ώρα** (+/- 1 ώρα), ειδάλλως θα παρατηρήσουμε μεγάλες αλλαγές στη θερμοκρασία τις οποίες δεν θα μπορούμε να εξηγήσουμε. Αν καθυστερήσουμε λίγο ή το κάνουμε λίγο νωρίτερα δεν χάθηκε κι ο κόσμος, απλώς ας σημειώνουμε κάθε φορά την ώρα στον πίνακα για να έχουμε μια καλύτερη συνολική εικόνα στο τέλος των μετρήσεων του μήνα. **Πριν** ακόμη σηκωθούμε από το κρεβάτι (προτού πάμε για κατούρημα ή για ό,τι άλλο κάνουμε το πρωί) βάζουμε το θερμόμετρο στο στόμα ή τον κόλπο μας. Επειδή η ένδειξη της θερμοκρασίας αλλάζει ανάλογα με την περιοχή, είναι σημαντικό να μετράμε τη θερμοκρασία μας πάντα από το ίδιο σημείο (κόλπο ή στόμα).



Εικόνα 11: Τρεις πίνακες με διαφορετικούς τρόπους που μπορεί να γίνει η αλλαγή θερμοκρασίας. Παρατηρούμε ότι η αλλαγή θερμοκρασίας μπορεί να μην είναι τόσο ξεκάθαρη/σαφής, όπως φαίνεται στον 2ο ή 3ο πίνακα. Τα μπλε κυκλάκια αντιστοιχούν στην περίοδο πριν την ωορρηξία -οπότε και έχουμε χαμηλή θερμοκρασία για κάποιες μέρες-, ενώ τα ροζ κυκλάκια δείχνουν από την αλλαγή της θερμοκρασίας και μετά.

Τι μας λέει η θερμοκρασία;

Η θερμοκρασία του σώματος είναι συνεχώς χαμηλή 2 με 4 μέρες πριν την ωορρηξία και την ημέρα μετά την ωορρηξία ανεβαίνει απότομα (περίπου 0,2°C): αυτή είναι η λεγόμενη «αλλαγή θερμοκρασίας». Δηλαδή για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε ποιες είναι αυτές οι μέρες πριν την ωορρηξία πρέπει πρώτα να δούμε ποια είναι η μέρα της ωορρηξίας. Πριν την ωορρηξία λοιπόν η θερμοκρασία μας είναι χαμηλή (τουλάχιστον 0,2°C πιο κάτω από τη μέρα της ωορρηξίας που ακολουθεί). Άρα μαθαίνουμε εκ των υστέρων, αφότου δηλαδή η θερμοκρασία έχει ανέβει απότομα, ότι την προηγούμενη μέρα είχαμε ωορρηξία. Ένας τρόπος για να το γνωρίζουμε νωρίτερα, ή σε περίπτωση που δεν θέλουμε να κάνουμε τη διαδικασία μέτρησης της θερμοκρασίας, είναι με την αυτοπαρατήρηση των τραχηλικών υγρών (βλέπε παραπάνω στα τραχηλικά υγρά).

Εάν μας ενδιαφέρει να βρούμε τις γόνιμες μέρες μας ή/και την ημέρα της ωορρηξίας μας, και πάλι θα χρειαστεί να παρακολουθήσουμε 3-4 κύκλους για να έχουμε μια καλύτερη εικόνα. Επιπλέον θα πρέπει να ξέρουμε ότι η φάση πριν την ωορρηξία δεν είναι γόνιμη, η φάση κοντά στην ωορρηξία είναι γόνιμη και η φάση λίγο μετά την ωορρηξία και πάλι δεν είναι γόνιμη.

Σημαντικό θα ήταν να σημειωθεί ότι η αξιοπιστία των παραπάνω παρατηρήσεων μειώνεται εάν έχουμε κοιμηθεί αργά το βράδυ, εάν για κάποιο λόγο έχουμε διακόψει τον ύπνο μας κατά τη διάρκεια της νύχτας και/ή εάν έχουμε φάει αργά το προηγούμενο βράδυ μεγάλη ποσότητα φαγητού. Επίσης η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ ή φαρμάκων, όπως αντισταμινικών, αντικαταθλιπτικών και ηρεμιστικών χαπιών επηρεάζει τη θερμοκρασία του σώματος με αποτέλεσμα οι μετρήσεις μας να είναι παραπλανητικές αναφορικά με το στάδιο του κύκλου μας.
Σε γενικές γραμμές, υπάρχει περίπτωση κάποιες πρακτικές από αυτές που περιγράφηκαν παραπάνω να μην εξυπηρετούν στην παρατήρηση του δικού μας σώματος/κύκλου:

- Ίσως η αλλαγή θερμοκρασίας του σώματός μας να μην είναι τόσο σαφώς παρατηρήσιμη όσο δείχνουν οι πίνακες, περίπτωση στην οποία μπορούμε να παρακολουθήσουμε τα υγρά ή/και τη θέση του τραχήλου μας ανάλογα με το τι μας ενδιαφέρει να κατανοήσουμε αναφορικά με το σώμα μας.
- Αν έχουμε ασταθή κύκλο, τότε πρέπει να καταλάβουμε το δικό μας ιδιαίτερο κύκλο. Προσπαθούμε να προσδιορίσουμε πόσες μέρες κρατάει ο κύκλος μας, η περίοδός μας, πότε ανεβαίνει η θερμοκρασία μας και ποια είναι η ποιότητα των τραχηλικών μας υγρών. Ενδεχομένως πολλές από εμάς να χρειαστεί να καταγράφουμε τη θερμοκρασία μας και τα υγρά μας για περισσότερους μήνες προκειμένου να εντοπίσουμε την όποια επανάληψη κάνει ο κύκλος μας.
- Υπάρχει περίπτωση στο διάγραμμα του κύκλου μας να παρατηρήσουμε ότι υπάρχει κάποια μεμονωμένη, ιδιαίτερα υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία την οποία δεν μπορούμε να εξηγήσουμε. Δεν θα έπρεπε να μας απασχολήσει, απλώς θα την αγνοήσουμε και δεν θα την ενώσουμε με τις υπόλοιπες.

- Γενικά ο κύκλος μας επηρεάζεται από ταξίδια, ξύδια, στρες και κρυώματα, ασθένειες.

♦ Καταγράφοντας τις παρατηρήσεις μας ♦ για τον έμμηνο κύκλο

Όλες τις παραπάνω παρατηρήσεις για τον τράχηλο και τη θερμοκρασία του σώματος μπορούμε να τις καταγράψουμε σε έναν πίνακα για να έχουμε εικόνα με τις αλλαγές κάθε μήνα. Ο πίνακας στην αρχή φαίνεται τεράστιος και πολύπλοκος, αλλά μόλις μάθουμε να τον χρησιμοποιούμε ξαφνικά γίνεται μικρός! (δεν κάνουμε πλάκα, σε μας αυτό συνέβη). Και φυσικά δεν χρειάζεται να συμπληρώσουμε τα πάντα στον πίνακα. Κάποια ίσως να μη μας ενδιαφέρουν, άλλα ίσως να μην είναι τόσο ξεκάθαρα παρατηρήσιμα ή τέλος πάντων η καθεμία και ο καθένας έχει τους δικούς της/του λόγους να καταγράφει κάποια και να μην ασχολείται με άλλα.

Μερικές χρήσιμες πληροφορίες για να συμπληρώσουμε τον πίνακα:

- Ξεκινάμε τις καταγραφές την πρώτη μέρα της περιόδου.
- Κάθε μέρα βάζουμε σε κυκλάκι τη θερμοκρασία που μετρήσαμε το πρωί και μετά ενώνουμε με μια γραμμή το κυκλάκι αυτό με εκείνο της προηγούμενης μέρας (βλέπε το συμπληρωμένο πίνακα που επίσης βρίσκεται συρραμμένος στη μέση της μπροσούρας).
- Μαυρίζουμε το κουτάκι που αντιστοιχεί στην ποιότητα του τραχηλικού υγρού που παρατήσαμε. Βάζουμε «x» όταν έχουμε περίοδο και «-» όταν είμαστε στεγνές.
- Βάζουμε «x» στο κουτάκι που αντιστοιχεί στην περιγραφή της θέσης και του ανοίγματος του τραχήλου.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Federation of Feminist Women's Health Centers, *A New View of a Woman's Body: An Illustrated Guide*, Feminist Health Press, 1991

Rebecca Chalker, *The Clitoral Truth: the secret world at your findertips*, Seven Stories Press, 2000

Toni Weschler, MPH, *Taking Charge of Your Fertility, the Definitive Guide to Natural Birth Control, Pregnancy Achievement, and Reproductive Health,* Vermillion 2003

Hot pants- Οδηγός Πρακτικής Γυναικολογίας:
http://www.hotpants.gr/



MALEFICIA